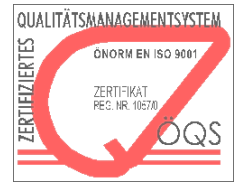


**FORSCHUNGSGRUPPE FUNKTIONELLE  
REHABILITATION UND GRUPPENSCHULUNG - Wien eV.**  
[www.diabetesfit.org](http://www.diabetesfit.org)

Univ.-Prof. Dr. med. K. Howorka, Dr. med. J. Pumprla  
Univ.-Prof. Dr. H. Thoma



## SCHLANK-TREFF

### VERHALTENSÄNDERUNG BEI ÜBERGEWICHT: WARUM DEN BAUCH BEI DIABETES VERKLEINERN? THERAPIEANPASSUNG BEI GEWICHTSABNAHME

Ein Bisselr Bierbauch angelegt?:-) Wollens' den inneren Schweinehund mit Coaches besiegen? Wieder unendlich viel Spass am Sex haben? Dann sind Sie richtig bei uns...

Außerdem: Sie entscheiden nun, wann Sie sterben werden. Darf's ein Bisselr mehr sein? So etwa 10 Jahre gutes Leben? Eine gezielte Gewichtsabnahme würde einige von allen lebensverkürzenden Risiken (erhöhte Blutfette, erhöhter Blutdruck, erhöhter Blutzucker...) befreien.

Fast jeder zweite ist besonders in steigendem Alter vom metabolischen Syndrom (Bluthochdruck, Hyperlipidämie, Altersdiabetes) betroffen. Dies entsteht bei genetischer Veranlagung durch Bewegungsmangel. Mit gescheiterten und pfiifigen Tricks lernen wir den Hunger zu überwinden und den inneren Schweinehund überlisten...

Weiters, können wir Ihre notwendige Therapie so verändern (oder Ihnen ändern helfen), dass Sie beliebig abnehmen können, wann und wie Sie wollen, egal ob Sie nun Insulin brauchen oder nur noch mit Tabletten behandelt sind.

**Unser Kurs hilft!** Endlich können Sie mit Spass und Freude eine dauerhafte Änderung des Lebensstils, Ernährungs- und Ernährungsmusters in einer Gruppe von Gleichgesinnten und unter Anleitung erreichen. Wollen Sie wirklich endlich was ändern? Dann bitte kommen und mitmachen.

Unter anderem bearbeiten wir:

- Tipps und Tricks für den Alltag gegen Übergewicht
- Kommunikation und Verhandlung mit dem inneren Schweinehund
- Lösungsorientierte und verhaltenstherapeutische Ansätze zur Änderung
- Bilanzierung und Aufdeckung der Muster von Bewegung und Eßverhalten
- Blutzuckerabhängige Medikamenten- (und/oder Insulin-) Selbstanpassung; speziell zugeschnitten für den übergewichtigen Patienten
- Therapiekompetenz beim metabolischen Syndrom und/oder Übergewicht

Dieser Kurs ist besonders sinnvoll, wenn Sie aufgrund von Übergewicht auch andere Zusatzerkrankungen wie Bluthochdruck, koronare Herzkrankheit, arterielle Verschlusskrankheit entweder bereits haben oder diesen Krankheiten vorbeugen möchten. Wir übernehmen dabei die Funktionen eines Partners und weitere spezielle pädagogische Aufgaben. Sorgfältige medizinische Betreuung begleitet die Teilnahme während der gesamten Kursdauer.

**Individuelles Coaching kann auf Wunsch in Anspruch genommen werden (kostenpflichtig, auch in Zusammenarbeit mit Selbsthilfe-Gruppen und Ernährungsberatern)**

**Anmeldung und Auskunft:** Ordination Prof. Howorka 4060696 oder (Koordination der Lehrveranstaltung für Studenten) 40400/1993 Fr. Reischl vormittags oder 40400/3981 Fr. Prof. Dr. Howorka. Definitive Anmeldung mir Vorauszahlung.

**Unkostenbeitrag, Zeit/Ort:** siehe laufende Schulungspalette (Beitrag kann bei begründeten sozialen Fällen vermindert werden)

**Literatur, die wir Ihnen empfehlen (am besten noch vor dem Kurs):**

**Kunze, Schoberberger:** Schlank ohne Diät, *Orac Verlag*, und

**Lütznert:** Wie neugeboren durch Fasten, *GU Verlag*

SCHULUNGEN FIT FORSCHUNGSGRUPPE e.V.: BaCa Konto 469 001 705

Prof. Dr. med. Kinga HOWORKA, MBA, MPH  
Zentrum für Biomedizinische Technik und Physik  
Medizinische Universität Wien, AKH, 4L  
A 1090 Wien, Währinger Gürtel 18-20  
E-mail: [kinga.howorka@meduniwien.ac.at](mailto:kinga.howorka@meduniwien.ac.at)  
Tel +43 1 40400 3981 Fax +43 1 40400 3988



**Sekretariat:** Frau Susanne Reischl 9 - 13 h  
Tel +43 1 40400 1993, Fax +43 1 40400 3988  
E-mail: [susanne.reischl@meduniwien.ac.at](mailto:susanne.reischl@meduniwien.ac.at)

**Patientenbetreuung und klinische Angelegenheiten:**  
1170 Wien, Peztlgasse 4/2  
Korrespondenzadresse, s. links